DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 9.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Z techniki przyrządów gimnastycznych.

Od szeregu lat widzimy w dziedzinie techniki przyrządów gimnastycznych bezustanny postęp. Nietylko estetyczne formy — trwałość, ścisłe dostrojenie przyrządu do właściwych rodzajów ćwiczeń — ale zarówno też ich lekkość w zastosowaniu do rychłego, bez użycia wielkiej siły, transportowania z miejsca na miejsce na terenie sali lub boiska gimnastycznego — a w razie niemożności jej zastosowania — użycia pośredniczących w tem machin jak dźwigni i bloku — znalazły w konstrukcyi przyrządu uwzględnienie. Z pośród wszystkich przyrządów przenośnych, największą trudność przy przenoszeniu z miejsca na miejsce lub ustawianie ich w pewnej wysokości stanowią: poręcze, koń, stół, kozieł. Również i drabiny ruchome przy ustawianiu poziomem lub skośnem wymagają silnych ramion. Ponadto przenoszenie takich przyrządów wymaga ostrożności — już to z uwagi na sam przyrząd — już to z uwagi na posadzkę sali, która wskutek niedbałego przenoszenia ulega grubszym rysom i zepsuciu.

Postępowa technika wyrobu przyrządów zapobiega wszystkim tym niedogodnościom i — wyręcza jak już zaznaczyliśmy — siłę ludzką zastosowaniem dźwigni i bloku w konstrukcyi przyrządu. Ciężkie poręcze konia, stół i t. d. zamiast przenosić - przewieść z miejsca na miejsce; drabinę z pionu ustawić w poziom lub na-

odwrót z użyciem do tego kontrwagi a więc przy pomocy minimalnej siły ramion; żerdzie drewniane, zastąpić dla bezpieczeństwa metalowemi ruchomemi rurami Mannesmanowskiemi podobnie i ruchome słupy drążkowe — oto nowoczesne pomysły, zastosowane w konstruowaniu przyrządów gimnastycznych.

Przypatrzmy się tem urządzeniom szczegółowo.

Przyrządy, które stoją na nogach jak koń, stół, kozieł, zaopatrujemy dziś przy każdej nodze kółkiem, które spełnia tę samą czynność, co kółko u nogi fortepianu i fotelu. Jest też podobnej konstrukcyi lecz znacznie silniejsze.

Fig. 1. przedstawia dolną część nogi konia, stołu i t. d. Noga tych przyrządów składa się z dwóch części z rury *(a)* i wysuwalnej stopy *(b)*. Do rury u dołu przytwierdzone jest kolanko żelazne *(c)* zapomocą dwóch żelaznych wstęg *(d)*. W kolanku tem siedzi drugie żelazne kolanko (*e*), które jest obracalne około osi pionowej a zakończone widłowato, obejmuje żelazne kolanko (*f*) otoczone gumą. Gdy przyrząd mamy przesunąć z miejsca na miejsce wciskany stopę (*b*) każdej nogi silnie w głąb rury (*a*) tak, iżby przyrząd spoczął na kółkach. Tak ustawiony przyrząd potrafi każdy mały chłopczyna zatoczyć po podłodze sali, tam, gdzie zechce, przyczem ani podłoga sali, ani sam przyrząd nie dozna uszkodzenia. Jeżeli przyrząd mamy użyć do ćwiczeń, natenczas ustawiamy go na stopach, przez ich wysunięcie zupełne. Innego urządzenia zastosowujemy do ciężkich poręczy wielkich skrzyń do skoku i t. p. Tu umieszczono w progu poręczy, na jego spodniej stronie: 4 kółka i 4 nóżki, które odpowiednio do potrzeby funkcyonować mogą. Fig. 2. przedstawia próg poręczy widziany z pod spodu z urządzeniami nóżek i kółek. Fig. 3. przedstawia urządzenie nóżek, Fig. 4. urządzenie kółek.

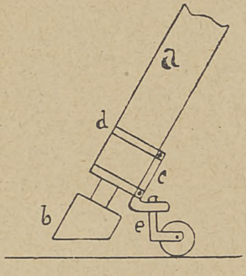


Fig. 1.

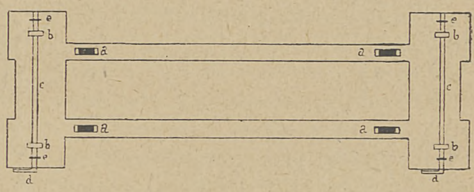


Fig. 2.

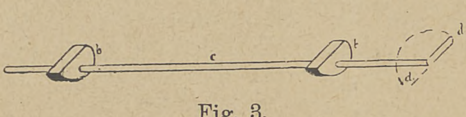


Fig. 3.

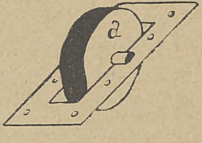


Fig. 4

Kółka (*a*) których jest cztery, wpuszczone są w próg więcej, niż do połowy swojej średnicy tak, że oś kółka znajduje się poniżej spodniej płaszczyzny progu czyli inaczej w drzewie. Na zewnątrz kółek znajdują się nóżki. Kształt ich jest «półkrążkowy». Fig. 3. (*b*) przy średnicy zaokrąglony. Przez obie nóżki (Fig. 3.) przechodzi silna okrągła sztaba żelazna, która wraz z nóżkami tworzy jednolitą całość. Jeżeli uchwycimy za dźwignię i obrócimy ją w położenie (*d*, Fig 3) natenczas i nóżki obrócą się płaską powierzchnią w dół i naodwrót, jeżeli dźwignię włożymy w pierwotne położenie. Sztaba wraz z nóżkami przytwierdzoną jest do progu zapomocą dwóch rychiewek (Fig. 5. *e*) których obwód większy jest, niż obwód sztaby, iżby z łatwością można było dokonać obrotu nóżki zaś wpuszczone są do otworów w progu takiej głębokości iżby przy obrocie nie ocierały o dno otworu. Jeżeli obie sztaby obrócimy dźwignią w położenie (*d*, Fig. 3.) natenczas przyrząd cały stanie na nóżkach, kółka bowiem, które głębiej są umieszczone niż nóżki, pójdą nieco w górę (wraz z całym przyrządem) tak, iż nie będą dotykały podłogi. Przyrząd wtedy stoi pewnie i przydatny jest do ćwiczeń. Jeżeli sztaby zapomocą dźwigni obrócimy do pierwotnego położenia (*d*. Fig. 3.) nóżki znikną w swoich otworach a natomiast przyrząd osiądzie na kółkach i będzie go można lekkiem pchnięciem jednej ręki wysunąć na upatrzone miejsce. W całem tem urządzeniu które — nawiasem mówiąc — jest bardzo postępowem, chociaż dziesiątki lat już znanem i szeroko zagranicą zastosowanem, uważać należy na różnicę wysokości osadzenia nóżek i kółek, iżby ani w jednem ani w drugim ustawieniu powierzchnie ich nie zeszły się do jednego poziomu.

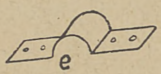


Fig. 5.

Niemniej postępowem — choć starem — jest urządzenie kontrwagi przy drabinie blokowej, użycie rur Manesmanowskich zamiast żerdzi drewnianych, z tem jeszcze ulepszeniem, że się dają z łatwością ustawić i usuwać zapomocą kółkowego systemu, tudzież użycie tych samych rur zamiast ruchomych słupów drążkowych i tyczek do skoku. Ponadto zastosowano w drobniejszych przyrządach i przyborach wiele zmian ulepszających ich użycie jak n. p. przy stojakach, bolcach, mostkach i t. p. Wogóle postęp w dziedzinie techniki przyrządów gimnastycznych jest znaczny ale niestety pozostaje on bez wielkiego wpływu na nasze sokolnie.

Nowa metoda przywracania do życia topielców, uduszonych i rażonych prądem elektrycznym.

W Anglii jak podaje «Allgem. Sportzeit» w r. 1908. wskutek wyjątkowo wysokiej temperatury powietrza zdarzały się bardzo liczne wypadki nieszczęśliwe w czasie sportu wioślarskiego, pływa-

nia i kąpieli. Wiele tych wypadków przypisać należy tej przyczynie, że ani nauka pływania, ani wiadomości o prawidłowem przywracaniu uduszonych do życia, nie są rozpowszechnionemi. Z tego powodu prof. Uniwersytetu Edynburgskiego Schäfer opublikował łatwą do wyuczania się i wykonania nową metodę ratunkową, która niezmiernie szybko działa i polega na następującem postępowaniu:

1. Natychmiast skoro topielca wydobyto z wody, należy zastosować sztuczne oddechanie, każda zwłoka bowiem jest groźną.

2. Jeżeli oddech zupełnie ustał, należy dotyczącego położyć grzbietem do góry, równo na ziemi, twarz jego zwrócić na bok, iżby ustami i nosem nie dotykał ziemi.

3, Ratujący klęka na ziemi od strony głowy topielca, dłonie kładzie mu na grzbiet tam, gdzie się znajdują dolne wolne żebra— przyczem uważa iżby oba duże palce (kciuki) były jak najbliżej siebie, zaś inne palce dobrze rozprzestrzeniły na boki.

Teraz przenosi ratujący na komendę: raz — dwa: tułów wprzód nie wstając z klęczki i ciężarem swoim wywiera silny i równy ucisk na pacyenta (jednak uważać należy, aby ucisk ten nie był za gwałtowny) poczem na trzy i cztery powraca do poprzedniego położenia nie odrywając rąk od pacyenta.

5. Takie wprzód i wstecz kołysanie tułowia powtarza ratujący, co 4—5 sekund, bez przerwy, aż pacyent nie odzyska naturalnego oddechu.

Przez ucisk ten wypieramy z piersi pacyenta złe powietrze poczem przy zaprzestaniu ucisku napływa do płuc powietrze świeże, a więc zupełnie taką wprowadzamy funkcyę, jaka odbywa się przy naturalnem oddechaniu.

6. Skoro powrócił oddech należy pacyenta obrócić na wznak i nacierać go, potem rychło zanieść do najbliższego domu, wsadzić do łóżka i zawinąć w ogrzane chusty i obłożyć go gorącemi flaszkami. Pokój należy dobrze wentylować, niepotrzebni spektatorowie mają się usunąć i posłać po lekarza. *Dr.*

Ćwiczenia chorągiewkami

ułożone przez *F. Martynę* — muzyka *R. Prusa* — wykonana na V. Zlocie sokolim w Pradze 1907 roku — przez Sokolice czeskie z Nowego Yorku.

(Ciąg dalszy).

Oddział III.

A. Ćwiczenia chorągiewkami.

Postawa pierwotna: Takt jak w I. oddziale.

1. Rzut. ram. w górę + wielkie koło na prawo (oboma).

2. Koło przyręczne w przodzie, na prawo, w poł. ram. w górę.

3. Wielkim łukiem na prawo do poł. ram. wprzód w lewo (ze zwrotem tułowiu w lewo).

4. Koło przyręczne wewnątrz ramion.

5. Wielkie koło w dół (oboma).

6. Prawem ramieniem łuk duży w dół do poł. w bok, lewe pozostaje w poł. w bok.

7. Wielkie łuki w dół do poł. ramion w górę.

8. Małe koła (z ugięciem łokci) na zewnątrz — prawą w przodzie (przed twarzą), lewą za głową.

9. = Jak pod 8. lecz lewą w przodzie, prawą za głową.

10. Wielkie łuki na zewnątrz do poł. ramion wprzód do środka (lewa pod prawą).

11. Poziome koła przyręczne pod ramionami + ram. w bok.

12. Wielkie łuki w dół ram. skurczyć, chorągiewki pionowo.

1—12. Powtórzyć to samo zaczynając kołem na lewo.

B. Ćwiczenia chorągiewkami jak pod A. łącznie ze zmianą postaw i obrotami.

1. Postawa zasadna.
2. Wypad prawą nogą w bok.
3. 1/4 obrót w lewo do wykroku prawą.
4. Wytrzymaj w wykroku w prawą.
5. 1/4 obrót w lewo do rozkroku.
6. Wytrzymaj w rozkroku.
7. Prawą nogę skrzyżuj przed lewą.
8. 1/2 obrót w lewo do post. zasadnej.
9. Odkrok (w bok) prawą nogą.
10. Unik prawą nogą wstecz.
11. Prostuj lewą nogę i zostań w zakroku prawą.
12. Postawa zasadna.

Uwaga. Ruch pod (11) jest przejściowym z uniku do post. zasadnej czyli inaczej — z uniku do post. zasadnej przechodzimy z końcem 11 a początkiem 12 taktu.

C. Ćwiczenia obrazowe.

Takt: 1—2, 3—4, 5—6, 7—8.

Ruch w takt muzyki: powolny.

1—2. Rozkrok w bok prawą nogą i natychmiast wypad prawą w bok, rzutem ram. w górę i oboma na prawo wielkie koła i dalej aż do położenia ram. w dół w lewo (Fig. 23. lewa ćwicząca).

3—4. 3/4 obrót w prawo wstecz (na lewej nodze) + wypad prawą wprzód + lekki skłon wprzód — zamachem ram. w górę a stąd wprzód — w dół (Fig. 24. lewa ćwicząca tylko na rycinie należy zmienić na wypad prawą nogą).

5. Lewą nogę ściągnij do postawy zasadnej, — ram. w górę Fig. 25.

6. Unik prawą nogą wstecz, koło przyręczne z równoczesnym zamachem ramion w dół wstecz (wykonać szybko, ażeby część taktu 6. wytrzymać w tej pozie) Fig. 26.



Fig. 23.



Fig 24.



Fig. 25.



Fig. 26

7—8. 1/4 obrót w prawo do postawy rozkrocznej i natychmiast ściągnąć lewą do post. zasadnej — wielkie koło na lewo w górę + ram. skurcz — chorągiewki pionowo.

1—8. To samo powtórzyć w lewo.

1—16. To samo powtórzyć dwójkami (licząc od prawego skrzydła: pierwsza z drugą — trzecia z czwartą) raz do środka a raz na zewnątrz (Fig. 23. 24. 25. 26 przedstawiają ćwiczenia wykonane do środka.)

Następnie:

1—2. Prawą zakrok lotny, z chwilowem lekkiem ugięciem i wyprostowaniem lewego kolana, ramiona w dół, chorągiewki pionowo (Fig. 27. widok z boku).

3—4. Rozkrok prawą lotny, lekki skłon w lewo, prawe ramię w górę, lekko ugięte, lewe w dole, chorągiewka lewa pionowo Fig. 28.



Fig. 27.



Fig. 28.

5. Prawą nogę skrzyżuj przed lewą. Oba ramiona skrzyżować w tyle.

6. 1/2 obrót w lewo (Takt 5 i 6 spłyną w jedną całość — wykonać powoli).

7—8. Prawą nogę ściągnąć do lewej, ram. w dół — chorągiewki pionowo. (Ćwiczące stoją czołem wstecz).

1—8. To samo powtórzyć

1—16. To samo powtórzyć dwa razy w lewo — a na ostatni takt pozostawić ramiona skrzyżowane.

Przejście w dwurząd.

1—4. Wszystkie «pierwsze» (na prawem skrzydle czwórki) wykonają 1/4 obrót w lewo i natychmiast krokiem dostawnym w lewo wprzód na zewnątrz (kier. ukośny) w pierwszym takcie. Po kroku dostawnym nie wraca ćwicząca do post. zasadnej, lecz prawą nogę przysuwa do lewej i zatrzymuje ją w tyle z piętą podniesioną, w kolanie lekko ugiętą. W takcie 2. wytrzymać w tej pozie. W akcie

3, krok dostawny w prawo w ten sam sposób — w takcie 4 wytrzymać. Wszystkie «drugie" wykonują to samo lecz poprzednio robią 1/4 w prawo i lewą zaczynają. Wszystkie «trzecie» robią jak pierwsze, »czwarte« jak drugie i w ten sposób pozostaną dwa rzędy szóstkowe.

1—4. Wszystkie ćwiczące robią obrót czołem do środka t. zn. oba rzędy stają twarzą do siebie.

Ćwiczenia kroku.

1. Zakrok prawą nogą z rychłem lekkiem ugięciem i wyprost. lewej nogi w kolanie.

2. Prawą nogę ściągnąć do post. zasadnej.

3—4. Wyrzut dwukrotny po sobie prawej nogi wprzód na zewnątrz. (Prawą nogę podnosimy ugiętą w kolanie wysoko — podudzie pionowo ku ziemi, stopa napięta w dół — z tego położenia wyrzucić nogę wprzód na zewnątrz łukiem aż do dotknięcia palcami stopy ziemi. Ruch ten przypomina »grzebanie nóżką konika») Fig. 29.



Fig. 29.

5. Wykrok prawą nogą do środka. (Prawą stopę palcami postawić przed palcami lewej stopy) — noga lekko w kolanie ugięta).

6. Wykrok prawą nogą na zewnątrz (Noga piętą dotyka podłogi, palce stóp w górę).

7—8. Zmiennym krokiem w prawo wprzód.

1—8. To samo powtórzyć, zaczynając lewą nogą.

1—16. To samo jeszcze raz. Ćwiczące stoją teraz w dwóch rzędach szóstkowych, ciasno naprzeciw siebie. (C. d. n.)

Ćwiczenia sokole na boisku z zastosowaniem tematów lekkiej atletyki.

(Wiek ćwiczących : od 18 do 35 lat.)

I. Osnowa.

Temat : *a*) 20 minut : ćwiczenia w startowaniu do biegu na 100 m, jako ćwicz. wspólne, *b*) 20 min. : rzut piłką dużą, *c*) 20 min. : skok w wyż bez mostka.

Przysposobienie boiska: *a*) do biegu oznaczyć bieżnię od 30 do 100 m. długą, 5 do 7 m. szeroką, równą. Na początku oznaczyć kresą wapienną» start« — w odległości 30 m od startu jedna

kresa (treningowa) na końcu przy 100 m. kresa metowa. *b*) start odbywać się może na bieżni. *c*) do skoku w wyż, przygotować osobno skocznię t. j. oznaczyć kresą wapienną miejsce odbicia, za niem nasypać piasku na szerokość 5—6 m. w kwadrat — tak, iżby ewent. 5—6 ćwiczących równocześnie wykonywać mogło skok.

Ćwiczenia w startowaniu do biegu. Stosownie do liczby ćwiczących i miejsca — jakim rozporządzamy — dzielimy wszystkich na oddziały piątkowe (szóstkowe i t. d.). Każdy oddział przystępuje kolejno do startu i przećwicza następujące momenta:

a) na rozkaz: przystąpić! stają ćwiczący pierwszego oddziału przy linii startowej (kresa biała) w następującej pozycyi: zrobiwszy sobie na metr od kresy białej) dołek mały w ziemi wkładają do niego palce prawej stopy - lewą stopę ustawiają przed prawą na jakie 25 cm również w dołku, przykuczają aż do klęczki prawonóż i rękami opierają się lekko na białej kresie startowej;

b) na rozkaz: gotów! uwaga: podnoszą się z klęczki trzymając ręce jeszcze ciągle na ziemi, nogami zaś silnie prą o tylne ściany dołków i oczekują hasła (znaku) do biegu. Przy zwykłych ćwiczeniach posługujemy się hasłem: już! Przy zawodach i w treningu do zawodów posługujemy się strzałem pistoletowym). Tuż po haśie odbija się ćwiczący nogami i rękami od ziemi i przechodzi w w ten sposób od razu w najszybszy bieg, co przy tak krótkiej przestrzeni jak 100 m, jest najważniejązą rzeczą i decyduje zazwyczaj o zwycięstwie. Ubiegłszy jakie 30—40 m (miejsce należy oznaczyć chorągiewką, kresą lub w inny sposób, przerywają bieg i powracają do współćwiczących — poczem następuje drugi oddział, potem trzeci i t. d. W ten sposób powtarzamy startowanie po kilka razy, dopiero przy ostatnim starcie zarządzamy bieg na całą długość 100 m.

20. min. Rzut piłką dużą (kulą). Do ćwiczeń tych należy przygotować dużą (pełną) piłkę (kulę z drzewa), o średnicy 20 cm. uwitą z krajki lub uszytą ze skóry i wypełnioną trocinami, włosieniem, okrawkami sukiennymi tak, iżby ciężar piłki był znaczny. *a*) na rozkaz naucz. przystąpić! staje ćwiczący na starcie w zakroku prawą, piłkę kładzie na prawą dłoń, ramię prawe ugina (wspiera) tak, iżby piłka była przy prawem uchu, następnie ugina lekko obie nogi, poczem wyprężywszy je nagle, rzuca piłkę łukiem górnym daleko wprzód uważając, by nogami nie przekraczał granicy tj. linii startu. Gdy wszyscy skończyli rzut prawem ramieniem, przystępujemy do rzutu lewem ram., potem do rzutów z rozbiegiem 2—3 kroków. Rzut ten możemy również wykonywa gromadnie, wtedy jednak potrzeba użyć kilku piłek (kul).

20. min.: Skok w wyż bez mosta: *a*) z miejsca, *b*) rozbiegiem na sposób angielski.

Przy angielskim skoku w wyż z miejsca staje ćwiczący bokiem do sznurka i przeskakuje go wolną odwrotką, przyczem naprzód jedną a za nią też drugą nogę od ziemi odrywa. Przy an-

gielskim skoku w wyż z rozbiegu biegnie ćwiczący w kierunku ukośnym do sznurka i również przy odbiciu jednonóż przeskakuje go wolną odwrotką. Jeżeli skok ten wykonywamy zbiorowo n. p. po 5 ćwicz. równocześnie ponad 5 sznurów, natenczas sznury do skoku musimy ustawić równołegle do kierunku rozbiegu, jak wskazuje fig. 1.



Fig 1.

II. Osnowa.

Temat: 20 m. Bieg z płotami. 20 m rzut dyskiem. 20 m. skok w dal.

20 m. Ćwiczenia w biegu z płotami (100 m). Do tych ćwiczeń należy przygotować 2 ewent. 10 płotów jednakowych. Płot taki zbić można samemu ze zwykłych łat. Kształt płotu przypomina kobylniczkę do ćwicz. zwykłych 0·80 cm. wysoką) a na 1 m szeroką, łatwo wywracalną (nóżki wązkie) wzmocnioną poprzeczkami Fig. 2., albo płot przepisowy formy zwykłej ramy na nóżkach. Dla każdego ćwiczącego ustawiamy 2 przeszkody jedną za drugą Fig. 3. w następujących odległościach: od linii startu w oddaleniu 15 m. ustawiamy pierwszą a za nią w oddałeniu 9 m. drugą przeszkodę.

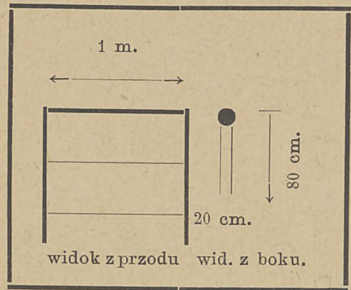


Fig. 2.

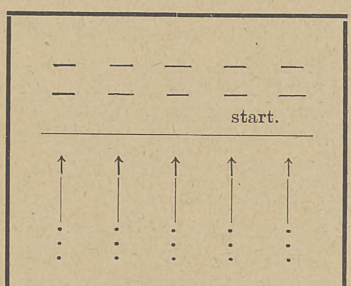


Fig. 3.

a) Na rozksz naucz. przystąpić! staje na starcie (w zwykłym wykroku pierwszy oddział (piątka) na hasło gotów! już! (lub sygnał świstawką, strzał) puszczają się ćwiczący w bieg, przesadzają skokiem pierwszą przeszkodę przyczem zeskakują na lewą (pr.) nogę (nie w przysiad!) a w locie tak się zachowują, iżby lot nabrał cechy wolnego przeskoku kuczno-krocznego z oszczędzeniem czasu na lot, a więc nie za wysoko, tak, iżby się ponad przeszkodę ledwie przesunęli bez jej obalenia (przy wysokich skokach marnuje się wiele czasu na lot, a to opaźnia przybycie do mety), poczem między pierwszą a drugą przeszkodą wykonujemy trzy kroki (w co już zeskok, jako pierwszy krok wliczyć należy) tj. lewa (pr.) prawa (le) lewa (pr.) a czwarty moment przypada na powtórny skok przez drugą przeszkodę.

Po wykonaniu tych dwóch posobnych skoków przystępuje do startu drugi oddział, potem trzeci i dalsze. Skok ten z poszczegól-

nemi oddziałami powtarzamy kilkakrotnie po sobie, przyczem z pedantyzmem zwracamy uwagę na liczbę kroków pomiędzy przeszkodami, na sposób odbicia, lotu i doskoku, albowiem w ten sam sposób brać się musi wszystkie przeszkody przy biegu z płotami na 110 lub 120 m, przy którym to biegu 10 płotów po sobie, w odstępach równych = 9 cm ustawiamy.

20. min. Rzut oszczepem. Przygotować oszczep drewniany 2·25 cm długi na jednym końcu silnie zgrubiały lub zaopatrzony w żelazną obrączkę (ewent. do masowych ćwiczeń kilka oszczepów.) W odległości 15 m. od startu umieszczamy na słupku 2 m. wysokości obręcz żelazną o średnicy 30 cm., pionowo osadzoną, która służy jako tarcza.

Rzut oszczepem wykonywany z postawy zakrocznej w prawo (l.) przy uchwycie prawą (l.) ręką w punkcie ciężkości oszczepu; ramię wzniesione wstecz nieco do nad bark, przedni koniec oszczepu lekko w górę wzniesiony. Silnym ruchem ramienia wprzód miotamy oszczep do celu, tak, iżby przeleciał przez otwór obręczy. Rzucać należy prawem i lewem ramieniem.

Skok w dal bez mostka: *a)* z miejsca *b)* z rozbiegu. Skok ten przeprowadzany zbiorowo pod 5—6 ćwiczących równocześnie. Miejsce odbicia oznaczamy wapienną kresą, każdy zaś najdłuższy doskok oznaczamy (na boku równolegle do linii skoku) niską (30 cm.) chorągiewką, iżby w ten sposób pobudzić energię współćwiczących. (C. d. n.)

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

Ćwiczenia na drążku dziela się: na lekcye I. II. i III. stopnia trudności, mianowicie: dla zastępu I. stopnia trudności 20 lekcyi; dla zastępu II. stopnia trudności 25 lekcyi; dla zastępu III. stopnia trudności 25 lekcyi. Również podaję 30 lekcyi dla zastępu przedniejszego, któreto ćwiczenia nadają się jako ćwiczenia popisowe.

I. Stopień trudności.

(Najłatwiejsze).

I. lekcya.

Zmiany zwieszeń postawnych.

1. Skokiem, zwiesz. postawne przodem, skokiem nawrót.
2. Zwiesz. postawne łukiem, nawrót.
3. Zwiesz. postawne tyłem.
4. Zwiesz. postawne przodem, zmiana do zwiesz. postawnego bokiem w prawo, prawą ręką opiera się na podłodze.

5. Tak samo w drugą stronę.
6. W zwiesz. postawnem łukiem, ramiona ugnij — wyprostuj.
7. Zwiesz. postawne łukiem, zmiana do zwiesz. postawnego bokiem w prawo, prawą ręką opiera się na podłodze, lewą nogę podnieś w bok, opuść w dół.
8. Tak samo w drugą stronę.

II. lekcya.

Zmiany zwieszeń wolnych.

1. Zwiesz. proste nachwytem, naprzemianrącz, zwiesz. proste podchwytem.
2. Zwiesz. proste podchwytem — zwieszenie ugięte podchwytem.
3. Zwiesz. proste nachwytem — zwiesz. przewrotne przodem.
4. Zwiesz. ugięte nachwytem — zwiesz. przerzutne tyłem.
5. Zwiesz. ugięte nachwytem — zwiesz. ugięte podchwytem.
6. Zwiesz. proste nachwytem — zwiesz. ugięte nachwytem.
7. Zw esz. ugięte nachwytem — zwiesz. tyłem.
8. Zwiesz. proste nachwytem — zwiesz. przewrotne tyłem.

III. lekcya.

Zmiany zwieszeń leżąc na podudziu.

1. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu zewnątrz.
2. Tak samo, na lewem podudziu zewnątrz.
3. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu wewnątrz.
4. Tak samo, na lewem podudziu wewnątrz.
5. Zwiesz. leżąc na obu podudach wewnątrz.
6. Zwiesz. leżąc na prawem poddudziu zewnątrz, lewem wewnątrz.
7. Tak samo przeciwnie.
8. Zwiesz. leżąc na prawem poddudziu zewnątrz w lewo.

IV. lekcya.

Zmiany podporów.

1. Skok do podporu przodem, nachwytem.
2. Z podporu prostego przodem, podpór ugięty.
3. Z poddoru prostego przodem, podpór prosty praworącz.
4. Sak samo, podpór leworącz.
5. Podpór tyłem prosty.
6. Z podporu tyłem prostego — podpór ugięty.
7. Z podporu prostego tyłem — podpór ugięty praworącz.
8. Tak samo, podpór leworącz.

V. lekcya.

Pochody — poskoki.

1. W zwiesz. prostem nachwytnem, pochód dostawny w lewo, w prawo.
2. Tak samo podchwytem.
3. W zwiesz. prostem poprzek, pochód wprzód, wstecz.
4. W zwiesz. ugiętem podchwytem, pochód dostawny w lewo, w prawo.
5. W zwiesz. ugiętem poprzek, pochód wprzód, wstecz.
6. W zwiesz. prostem nachwytem, poskoki w lewo, w prawo.
7. W podporze przodem nachwytem pochód w lewo, w prawo.
8. W podporze przodem dwuchwytem w lewo (w prawo), pochód w lewo, w prawo.

VI. lekcya.

Wywijania.

1. Wywijanie nachwytem.
2. Wywijanie dwuchwytem w lewo.
3. Wywijanie dwuchwytem w prawo.
4. Wywijanie podchwytem o ramionach ugiętych.
5. Wywijanie nachwytem, o ramionach prostych.
6. Wywijanie podchwytem, o ramionach prostych.
7. Wywijanie nachwytem, o ramionach prostych, w tylnym zamachu rozkrok, a złącz.
8. Wywijanie nachwytem, o ramionach prostych, w przednim zamachu nogi skurcz — a rzuć w dół.

VII. lekcya.

Obroty.

1. Z naskoku $1/2$ obrotu w lewo do zwiesz. ugiętego nachwytem.
2. Tak samo w prawo.
3. Ze zwiesz. prostego nachwytem, $1/2$ obrotu, w lewo przodem do zwiesz. prostego dwuchwytem w lewo.
4. Tak samo w prawo.
5. Ze zwiesz. prostego dwuchwytem w lewo, $1/2$ obrotu wstecz w prawo, do zwiesz. prostego nachwytem.
6. Tak samo w drugą stronę.
7. Ze zwiesz. prostego nachwytem $1/2$ obrotu przodem w lewo do zwiesz. ugiętego dwuchwytem w lewo.
8. Tak samo w drugą stronę.

VIII. lekcya.

Wymyki.

1. Z naskoku, wymyk przodem nachwytem.
2. Tak samo. dwuchwytem w lewo.
3. Tak samo, dwuchwytem w prawo.
4. Tak samo, podchwytem.
5. Tak samo, nachwytem, ręce podal.
6. Wymyk tyłem nachwytem, z wywijania leżąc na obu podudach.
7. Wymyk przodem nachwytem ze zwiesz. ugiętego.
8. Wymyk przodem nachwytem ze zwiesz. prostego.

IX. lekcya.

Wymyki podudem.

1. Z wywijania leżąc na podudziu prawem zewnątrz — wymyk.
2. Tak samo, lewem podudem.
3. Z wywijania leżąc na podudziu prawem wewnątrz — wymyk.
4. Tak samo lewem podudem.
5. Z wywijania leżąc na podudziu prawem zewnątrz, lewem wewnątrz — wymyk.
6. Tak samo przeciwnie.
7. Z naskoku, wymyk prawem podudem zewnątrz.
8. Tak samo, lewèm podudem.

X. lekcya.

Wspieranie podudem.

1. Z wywijania prawem podudem, zewnątrz — wspieranie.
2. Tak samo, lewem podudem.
3. Z wywijania prawem podudem wewnątrz — wspieranie.
4. Tak samo, lewem podudem.
5. Z naskoku, wspieranie prawem podudem (lewem) zewnątrz.
6. Z wywijania na obu podudach wewnątrz — wspieranie.
7. Z naskoku, wspieranie prawem podudem wewnątrz.
8. Tak samo, lewem podudem.

XI. lekcya.

Kołowroty podudem.

1. Kołowrót wstecz nachwytem na prawem podudziu, zewnątrz.
2. Tak samo, na lewem podudziu.
3. Kołowrót wstecz nachwytem na prawem podudziu wewnątrz.
4. Tak samo, na lewem podudziu.

5. Kołowrót wprzód podchwytem na prawem podudziu wewnątrz.
6. Tak samo, na lewem podudziu.
7. Kołowrót wstecz nachwytem na obu poduadach wewnatrz.
8. Kołowrót wprzód podchwytem na obu podudach wewnątrz.

XII. lekcya.

Woltyże kuczne.

1. Z naskoku, wyskok klęczny obunóż.
2. Ż podporu, wyskok klęczny obunóż.
3. Z rozbiegu, wyskok kuczny prawą.
4. Tak samo, z naskoku (z podporu).
5. Z rozbiegu, wyskok kuczny lewą.
6. Tak samo, z naskoku (z podporu).
7. Z rozbiegu, wyskok kuczny obunóż.
8. Tak samo, z naskoku (z podporu).

XIII. lekcya.

Woltyże okroczne.

1. Z naskoku, zamach okroczny prawą.
2. Tak samo lewą.
3. Z rozbiegu, przemach okroczny prawą do środka.
4. Z rozbiegu, przemach okroczny lewą do środka.
5. Z podporu, przemach okroczny prawą do środka.
6. Z podporu, przemach okroczny lewą do środka.
7. Z naskoku, przemach okroczny prawą do środka z $^1/_2$ obrotem w lewo.
8. Z podporu, przemach okroczny lewą do środka z $^1/_2$ obrotem w prawo.

XIV. lekcya.

Zeskoki.

1. Wymyk przodem -- zeskok podmykiem.
2. Wymyk tyłem — zeskok wprzód.
2. Wspieranie prawem podudem zewnątrz — zeskok podmykiem z $^1/_4$ obrotem w prawo.
4. Wspieranie lewem podudem zewnątrz — zeskok podmykiem z $^1/_4$ obrotem w lewo.
5. Wymyk przodem — zeskok wstecz z $^1/_4$ obrotem w lewo.
6. Wymyk tyłem — zeskok wprzód z $^1/_4$ obrotem w prawo.
7. Wspieranie prawem podudem wewnątrz — zeskok okroczny lewą z $^1/_4$ obrotem w prawo.
8. Wspieranie lewem podudem wewnątrz — zeskok okroczny prawą (z $^1/_4$ obrotem w lewo).

XV. lekcya.

Wytrzymania.

1. W zwiesz. prostem — wytrzymanie poziomki prawonóż.
2. W zwiesz. ugiętem — wytrzymanie poziomki lewonóż.
3. Wspieranie podudem — podpór równoważny w prawo.
4. Tak samo — podpór równoważny w lewo.
5. W zwiesz. prostem — wytrzymanie poziomki obunóż.
6. W zwiesz. ugiętem — wytrzymanie poziomki obunóż, rozkrokiem.
7. W podporze tyłem — wytrzymanie poziomki jednonóż.
8. Wytrzymanie podporu ugiętego jednorącz (z dochwytem drugiej).

XVI. lekcya.

Podmyki ponad sznur z naskoku.

XVII. lekcya.

Wywijania + obroty.

1. Wywijanie ugięte nachwytem + w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu w lewo do dwuchwytu w lewo ugiętego.
2. Tak samo. w prawo.
3. Wywijanie proste nachwytem w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu w lewo do dwuchwytu w lewo ugiętego.
4. Tak samo, w prawo.
5. Wywijanie proste nachwytem w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu w lewo do dwuchwytu w lewo prostego.
6. Tak samo, w prawo.
7. Wywijanie proste dwuchwytem — w tylnym zamachu $1/2$ obrotu w prawo wstecz do nachwytu prostego.
8. Tak samo, dwuchwytem w prawo, $1/2$ obrotu w lewo wstecz.

(C. d. n.)

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie. ulica Lindego l. 4.